CE TREBUE SĂ ŞTIE BOXEURII

ÎNAINTEA FINALELOR CAMPIONATULUI NAȚIONAL

de I. CHIRIAC
instructor al colectivului
Metalul-Timpuri Noi

Incepute cu un avânt ne-mai întâlnit în boxul nostru, Campionatele R.P.R. — ale căror finale încep mâine — au ocazionat anul acesta evidențierea unor elemente dotate cu talent pentru acest sport, elemente care nu ar fi putut fi cunoscute sub dominația negustorilor de sport din trecut. Insuflețiți de condițiunile ce le sunt asigurate azi, tinerii din țara noastră pornesc pe drumul afirmării, nu cu intenții de vedetism, ci cu dorința de a-și însuși — folosind experința sportului sovietic — o cât mai avansată tehnică, contribuind astfel la ridicarea nivelului boxului nostru.

Dacă aceasta formează un punct pozitiv al acestor campionate, rămâne ca pregătirea technică a boxeurilor, precum și cunoașterea regulamentului (lipsuri care s'au făcut simțite în fazele precedente ale acestor campionate) să formeze pe viitor sarcina de seamă a instructorilor.

In finalele care încep mâine, vor evolua boxeuri care s'au evidențiat în galele eliminatorii pe sectoare. Printre aceștia se află **Gheorghe Fiat, Ambruș, Borduz, Cojocaru, Dumitru Ioan,** și alții.

Dacă aceștia sunt printre boxeurii noștri de frunte, nu-i mai puțin adevărat că au defecte.

Gheorghe Fiat este un boxeur care atacă în continuu, neglijând complect eschivele și feintele. Deasemeni el stă prea aplecat în timpul atacului, iar atunci când se angajează în lupta corp la corp, stă prea drept. Inlăturând aceste lipsuri, Fiat ar deveni un boxeur imbatabil.

Ambruș Francisc a făcut în ultimul timp câteva partide slabe tocmai din cauza stilului său defectuos. Boxează prea drept, iar atunci când are în față un boxeur care atacă (matchul cu Rizea), nu știe să întrebuințeze alonja, nu este combativ, preferând defensiva.

Nicolae Linca este avantajat că boxează cu garda inversă și are un pumn necruțător. Dacă totuși, el ar învăța să lovească în atac cu mâna dreaptă, iar atunci când se desparte din lupta corp la corp să plaseze scurt și corect crochetul de stânga, va fi un boxeur căruia cu greu i-ar mai putea rezista cineva. Deasemeni, trebue să fie mai calm, pentrucă boxând prea nervos, pierde foarte multe lovituri pe drum.

Lazăr Borduz, la fel ca și **Ambruș**, boxează prea drept și nu insistă atunci când adversarul său este în dificultate. Neglijează complect eschivele și feintele, **„telefonează"** loviturile și este nervos.

Dacă își va însuși aceste critici și-și va corecta greșelile, el va fi un boxeur complet.

Cojocaru este un boxeur dotat cu calități technice și fizice, dar îi lipsește cel mai important lucru: **curajul.** Știm cu toți că boxul este un sport care cere mult curaj și fără această calitate un tânăr nu poate deveni un boxeur bun.

★

Lipsurile de mai sus nu sunt singurele, pentrucă — în linii generale — toți antrenorii neglijează problemele technice, din care cauză nivelul calitativ al boxului nu crește în proporție cu masa tot mai numeroasă care practică acest sport. Dacă azi în R.P.R., Partidul și Guvernul pun la dispoziția tinerilor dornici de a practica sportul condițiuni optime, desigur că noi instructorii, suntem datori să contribuim în egală măsură cu îndeplinirea sarcinilor ce ne revin. O preocupare permanentă pentru noi trebuie să fie în primul rând, ridicarea necontenită a nivelului tehnic, prin însușirea metodelor de pregătire ale celui mai avansat box, boxul sovietic și să ne ridicăm nivelul politic și ideologic. In modul acesta putem fi siguri că elementele tinere vor fi bine îndrumate, temeinic pregătite și educate în spiritul nou care însuflețește sportul nostru.

Astfel, prin munca noastră de zi de zi, vom promova cadre capabile să reprezinte culorile Republicei noastre cu cinste atunci când vor fi chemate la întreceri internaționale.

CUM SE ALEARGĂ PE TEREN VARIAT

de L. Homenkov
Antrenor de atletism

Crosul, alergarea pe teren variat reprezintă unul din cele mai prețioase mijloace de educație fizică. El întărește sistemul neuro-muscular, îmbunătățește activitatea altor aparate, circulator și respirator. Crosul este accesibil tuturor oamenilor sănătoși și poate fi organizat chiar acolo unde nu există amenajări sportive speciale.

Fiecare sportiv, fie el și maestru al sportului trebue să introducă alergarea pe teren variat în programul antrenamentelor sale. Existența pe teren a obstacolelor naturale, pomi, gropi, garduri, canale, fac și mai interesantă alergarea, și apoi modificările de ritm care se cer pentru a putea trece peste aceste obstacole fac alergarea și mai folositoare.

Cum se aleargă pe un teren variat? Alergătorul trebue să știe că alergarea trebue să fie modificată față de anumite proprietăți ale traseului.

Pe un drum obișnuit se aleargă, liber, cu un pas larg, călcându-se pe călcâi, cu trecerea ulterioară pe vârf. Corpul se apleacă puțin înainte, iar mijlocul se îndoaie și el puțin. Corpul trebue ținut drept și necontractat. Mâinile lucrează deasemeni liber și ritmic.

Ce face însă alergătorul dacă ajunge pe un teren aspru, pietros? Aici tehnica de alergare va fi imediat schimbată. Pasul se scurtează. Piciorul, pentru a se evita șocul, va călca pe toată talpa.

Pe un pavaj moale, în special nisipos, se aleargă cu pași scurți și repezi. Ca piciorul să nu se afunde prea mult în nisip se va călca pe toată talpa. La fel se va alerga pe un teren argilos. In urcare se aleargă cu pas obișnuit aplecându-se, însă, corpul înainte.

In cazul unui urcuș mai sever se poate merge în zig-zag.

Alergarea pe coastă (la coborîre) se va face deasemeni cu pas obișnuit. Totuși se va căuta să nu se arunce genunchiul înainte, căci și fără aceasta, pasul va fi destul de lung, din cauza înclinării. Șanțurile mici, (până la 2 metri) se trec printr'o săritură simplă, la fel gardurile mai mici. Pentru obstacole mai inalte concurentul se va folosi de mâini.

In pădure, sau în locuri cu pomi și tufișuri se va alerga cu atenție pentru a nu se călca în vre-o buturugă mai mică, sau a evita rănirea feții de vre-o creangă.

Tineretul trebue să învețe cu ocazia crosului o alergare liberă, neforțată. Unul din semnele că alergarea se face contractat, este apariția prematură a oboselii.

O mare importanță în cros o are rezistența. Ea trebue să fie pregătită prin antrenamente regulate.

Poziția corectă premergătoare executării loviturii libere la handbal

Jucătorul din fotografie se pregătește să execute o lovitură liberă.

Mingea este ținută cu ambele mâini, corpul puțin aplecat în față, piciorul stâng, piciorul opus mâinii cu care se va executa lovitura, plasat înaintea celuilalt iar vârful lui îndreptat în direcția în care va pleca balonul. Greutatea corpului se sprijină mai mult pe piciorul stâng, corpul fiind ușor plecat în față.

Aceasta este poziția premergătoare mișcărilor succesive de executare a unei lovituri.



In următoarea fază corpul jucătorului se 'îndreaptă arcuindu-se, chiar, ușor pe spate, balonul sprijinindu-se acum numai într'o singură mână, și anume în cea cu care se execută lovitura. Mâna aceasta își schimbă și ea poziția fiind adusă la spate și formând brațul cu antebrațul un unghiu de 90 grade, cotul aflându-se la înălțimea umărului. Greutatea corpului trece pe celălalt picior, în cazul nostru pe piciorul drept.

Apoi printr'o mișcare de rotație a trunchiului și o întindere bruscă a brațului va fi svârlit balonul.

Ridicarea HALTERELOR

curs tehnic
de N. I. LUCIKIN
maestru al sporturilor

X

Limita odată trecută, nu-l mai sperie pe atlet, deoarece el știe că are forța suficientă pentru a ridica această greutate. Acest procedeu însă nu arată și greșelile tehnice ale mișcării.

A doua metodă a fost descrisă mai sus, și constă din fotografierea cu becul montat pe bară. Ea permite să se vadă greșelile și să se arate existența forței necesare pentru ridicarea unei greutăți mai mari. Cu aceste amândouă metode combinate atletul va ridica fără teamă greutatea pe care înainte n'a putut-o ridica.

Fiecare antrenor poate să facă aceste simple constatări cu ajutorul aparatului fotografic.

Tehnica fotografierii nu este complicată.

1. Pe podium se face o linie cu creta și haltera se pune astfel, ca axa să vie exact deasupra acestei linii iar discurile, pe linie. După aceasta se mai fac două linii scurte perpendiculare care delimitează distanța interioară între discuri. In punctul de ntretăiere a acestor linii se vor așeza discurile în toate ridicările următoare ale halterei.

2. Pe o măsuță mică sau un taburet se prinde cu pioneze o hârtie albă, pe care se pune aparatul fotografic. Măsuța se pune în fața capătului halterei la o astfel de distanță încât atletul cu haltera ridicată (la smuls cu ambele brațe sau la ridicarea la piept) să se vadă complect în geamul mat al aparatului fotografic.

3. Pe bară se montează becul aprins spre care se îndreaptă obiectivul deschis astfel, ca lumina becului să se reflecteze pe marginea geamului mat. După care, fără a modifica poziția aparatului, se schițează cu creionul conturul din spate al aparatului și partea laterală opusă celeia unde se reflectă becul. Apoi aparatul se întoarce astfel ca lumina să se reflecte pe altă parte a geamului mat și se schițează partea aceasta a aparatului.

Pe hârtie apare un sector schițat cu creionul. Acest sector trebue despărțit prin linii în atâtea sectoare mici (unghiuri), de câte ori va fi nevoie de fotografiat mișcarea becului (nu mai mult de 10 - 12 ori). După această pregătire, care nu necesită prea mult timp, atletul va putea fi fotografiat în timpul ridicării halterei.

(Va urma)

CLASIFICAREA SPORTIVILOR

Volei

MAESTRU

— să fi făcut parte din echipa care a câștigat doi ani consecutiv Campionatul Național și să fi participat efectiv pe teren la 50 la sută din jocuri.

— sau să fi făcut parte din echipa care a câștigat de două ori consecutiv Cupa R. P. R. și să fi participat efectiv pe teren la 50 la sută din jocuri.

— sau să fi făcut parte din echipa care a câștigat în acelaș an Campionatul Național și Cupa R.P.R., și să fi participat efectiv pe teren la 75 la sută din numărul jocurilor.

— sau să fi făcut parte din echipa națională în cel puțin 5 jocuri internaționale din care să fi câștigat 60 la sută.

CATEGORIA I-a

— să fi făcut parte din echipa clasată pe locul 1—5 în campionatul național și să fi participat efectiv pe teren la 50 la sută din locurile disputate.

— sau să fi făcut parte din echipa clasată pe locurile 6—10 în Campionatul Național de două ori consecutiv și să fi participat efectiv pe teren în 50 la sută din jocurile disputate.

— sau să fi făcut parte din echipa ce a intrat în semi-finala Cupei R.P.R. și să fi participat efectiv pe teren la 50% din jocurile disputate.

— sau să fi făcut parte odată din lotul național.

CATEGORIA II-a

— să fi făcut parte din echipa ce s'a clasat pe locul 6—14 în turneul final al Campionatului Național și să fi jucat efectiv pe teren 50% din jocuri.

— sau să fi făcut parte din echipa clasată pe locurile 2—3 la campionatul de sector și să fi luat parte efectiv pe teren la 50% din jocurile disputate.

— sau să fi făcut parte din echipa care a câștigat campionatul districtual din următoarele orașe: Arad, Brașov, Brăila, Bacău, Cluj, Iași, Constanța, Craiova, Galați, Petroșani, Sibiu, Târgoviște și să fi luat parte efectiv pe teren în 50% din jocurile disputate.

— sau să fi participat în echipa ce s'a clasat pe locurile 1-3 în campionatul districtual din orașul Timișoara și să fi luat parte efectiv pe teren în 50% din jocurile disputate.

— sau să fi făcut parte din una din echipele participante în grupa I-a a orașului București.

CATEGORIA III-a

— să fi făcut parte din echipa ce s'a clasat pe locul 1—2 la campionatul districtual în județenele ce n'au fost menționate la categoria II-a și să fi participat efectiv pe teren la 50% din jocurile disputate.

— sau să fi făcut parte din echipa clasată pe locurile 2—5 în campionatul districtual în județenele enumerate la categoria II-a și să fi participat efectiv în 50% din jocurile disputate.

— sau să fi făcut parte din grupa II-a în campionatul București cu o participare de 50% din jocuri, sau dela locul 4 în jos din grupa I-a a Timișoarei.

JUNIORI

— să fi făcut parte din echipele clasate în prima jumătate din campionatul de juniori al orașelor și județelor.

Tenis de masă

MAESTRU

— Să fi fost clasat pe locul 1 în campionatul național timp de doi ani consecutiv sau de trei ori alternativ

— sau să fi câștigat Cupa R.P.R. doi ani consecutiv sau de trei ori alternativ

— sau să se fi clasat de cinci ori pe locul 2 din clasamentul național

— sau să se fi clasat de cinci ori pe locurile 3-4 inclusiv în clasamentul național și să fi obținut 2 victorii internaționale

— sau să se fi clasat în finala unui concurs internațional la care să fi luat parte cel puțin cinci jucători din cel puțin două țări și clasați pe locurile 1-2 din clasamentul țării respective.

— sau să fi obținut în timp de un an trei victorii asupra a trei jucători străini din cel puțin două țări și clasați pe locurile 1-2 din clasamentul țării respective.

CATEGORIA I-a

— Să fi ajuns în finalele campionatului național.

— sau să se fi clasat printre primii 8 jucători în Cupa R.P.R. (sferturi finală)

— sau să fi obținut în decurs de un an cinci victorii asupra diferiților jucători de categoria I-a

— sau să se fi clasat pe locul 1-2 într'un concurs național de categoria II-a.

— sau să fi fost selecționat în echipaR.P.R

CATEGORIA II-a

— Să fi câștigat campionatul județean sau să se fi clasat pe locurile 1-3 în campionatul orașelor

— sau să fi obținut în decurs de un an cinci victorii asupra diferiților jucători de categoria II-a

— sau să figureze printre primii clasați la categoria III-a.

CATEGORIA III-a

— Să fi obținut în decurs de un an cinei victorii asupra diferiților jucători de categoria III-a

— sau să figureze printre primii trei clasați la un concurs cu cel puțin 15 participanți.

JUNIORI

Să fi obținut timp de un an 16 victorii asupra juniorilor începători (pentru junioare 10 victorii)

— sau să fi obținut într'un an cinci victorii asupra jucătorilor calificați (pentru junioare 3 victorii).